ANTI STRESS : LES PLANTES

9 avril 2019 par Christophe BERNARD — 354 commentaires

La santé est entre vos mains

Et les plantes sont vos alliées !

Recevez la lettre d'information **gratuite** de Christophe afin de garder ou retrouver la santé grâce aux plantes.

En vous abonnant, vous recevrez le PDF gratuit "***Les 6 plantes pour les petits bobos de la vie quotidienne***".

Email

Je m'inscris

En fournissant votre adresse e-mail, vous acceptez de recevoir la newsletter et le livret pdf de la part d'altheaprovence.com et vous reconnaissez avoir pris

NOUS SOUTENIR

Suivez-nous sur les réseaux !

Rechercher

Recherc

Articles récents

La feuille d'artichaut (Cynara scolymus) : Foie, digestion, cholestérol et glycémie

connaissance de notre politique de confidentialités (traitement et utilisation des données) ➔ disponible ici (clic). Vous pourrez vous désabonner à n'importe quel moment en cliquant sur les liens de désabonnement situés en bas de nos mails ou sur simple demande à l'adresse : contact@altheaprovence.com.

Acceptez Publicitaires cookies pour afficher le contenu.

Je n'aime pas employer le terme "anti stress", qui est une catégorisation bien simpliste de ce que les plantes peuvent nous apporter. Mais dans un but de simplification, c'est le terme que j'emploie dans cet article.

Il y a de nombreux protocoles possibles, de nombreuses combinaisons de plantes et d'outils à essayer en fonction de la personne.

Je vais donc devoir résumer, et aller à l'essentiel. Ceci n'est pas une vue complète, mais c'est un excellent point de départ. Notez que cet article est le 4e volet de ma série sur le stress qui démarre ici.

Réglementation plantes médicinales 2023 - 2e partie, l'interview

Réglementation plantes médicinales 2023

Pierre Lieutaghi, interview hommage

QR3 : sacs de cueillette, sucres, on débugue un mélange

Energétique des plantes : état des tissus

Mécanismes de défense des plantes : interview d'Agnès Brosset

Populaires

Materia Medica de Michael Moore
15 views

Camomille matricaire

La stratégie anti stress

La première des choses à faire est de réfléchir à un programme combinant sport régulier et relaxation ou méditation. J'écrirai un article à ce sujet très prochainement afin de vous donner plus d'outils.

En ce qui concerne les plantes et compléments alimentaires anti stress, suivez un programme qui inclue les 3 points suivants. Suivez ce programme pendant au moins 6 semaines.

1. Saturez votre corps en minéraux, **magnésium** en particulier
2. Prenez une plante anti stress qui a une action **globale** de la famille des adaptogènes
3. Prenez une plante anti stress qui a une action **ponctuelle**, agissant rapidement pour une situation donnée

Passons ces 3 points en revue.

➜ Notez que de nombreuses stratégies sont développées en détail dans ma formation en ligne sur la **gestion du stress et de l'anxiété**.

---

1. Minéraux

Le stress nous fait consommer une énorme quantité de minéraux, le magnésium en particulier. Inversement, le manque de magnésium nous rend plus sensible au stress.

(Matricaria recutita)
10 views

Lancement de l'association Vivre-La-Vie
2 views

Aiguilles de pin sylvestre : le vrai du faux (suramine, acide shikimique, etc.)
1 view

Faire son propre onguent
1 view

Lyme chronique : bilan de mes années de pratique
1 view

Karkade (Hibiscus sabdariffa)
1 view

Commentaires récents

sabine dans Chardon-marie (Silybum marianum)

Les plantes comme l'ortie contiennent une grande quantité de magnésium et autres minéraux. Une simple tisane journalière peut vous aider à rechercher vos réserves.

Sinon, vous avez le magnésium en gélules. Mais toutes les formes de magnésium ne sont pas égales. Certaines sont bien assimilées par l'organisme, d'autres ont tendance à rester dans le tube digestif, et provoquent des selles liquides à partir d'une certaine dose. Procurez-vous une forme bien assimilable, voir à ce sujet l'article de La Nutrition. Le citrate de magnésium reste un bon compromis entre prix et biodisponibilité. Le glycérophosphate et bisglycinate sont deux formes qui fonctionnent bien.

Le docteur Jean-Paul Curtay, auteur du livre "6 ordonnances anti stress", recommande de prendre des doses élevées en période d'attaque (8 à 10 jours), **entre 600 mg et 900 mg de magnésium-élément**, répartis en trois fois dans la journée. Les doses peuvent ensuite être réduites progressivement afin de trouver une dose d'équilibre, qui va dépendre de la personne.

D'autres personnes préfèreront prendre des formes naturelles comme le magnésium marin. Faites le choix qui vous convient.

---

sabine dans Réglementation plantes médicinales 2023 - 2e partie, l'interview

sabine dans Pourpier (Portulaca oleracea) : super aliment et pansement naturel

pascal27 dans Réglementation plantes médicinales 2023 - 2e partie, l'interview

sabine dans Bourgeons de pin : problèmes respiratoires et urinaires, douleurs articulaires

sabine dans Curcuma (Curcuma longa), puissant anti-inflammatoire et antioxydant

sabine dans Réglisse (Glycyrrhiza glabra) :

2. Plante anti stress globale : adaptogène

C'est la plante qui va faire un travail de fond, agir au niveau des glandes surrénales pour diminuer petit à petit les sécrétions d'adrénaline et de cortisol et vous aider à retrouver une stabilité nerveuse. Cette plante appartient à la famille des **adaptogènes**.

Les adaptogènes ont besoin de temps pour faire leur effet. Ne vous attendez à rien pendant les 2 premières semaines. Elles commencent à s'exprimer pleinement **au bout de 3 à 4 semaines**. D'où le besoin de faire une cure pendant **6 semaines**.

Essayez d'abord :

- **Eleutherocoque** (*Eleutherococcus senticosus*), teinture mère (vous la trouverez dans certaines herboristeries ou sur internet), 60 à 100 gouttes une ou deux fois par jour. Pour les cas de stress plus aigus, passer à 3 fois par jour (ref : Hoffmann).
  - Exemple de produit de confiance : chez Dietanat
  - Autre exemple : chez Ladrôme
- **Rhodiola** (*Rhodiola rosea*), si fatigue physique, brouillard mental et/ou période dépressive, 60 à 100 gouttes une ou deux fois par jour.

antiinflammatoire et anti-ulcéreuse

dour dans Faire une teinture de plantes médicinales : la macération

sabine dans Faire une teinture de plantes médicinales : la macération

Armand dans Chardon-marie (Silybum marianum)

    - Exemple de produit : chez Dietanat

Considérez aussi :

- **Ashwagandha** (*Withania somnifera*), si asthénie sexuelle, problèmes de sommeil, fatigue physique, ou d'une manière générale chez la femme
    - Vous trouverez une bonne racine en poudre marque Samskara
- **Basilic sacré** (*Ocimum sanctum*), si difficulté à se concentrer et “brouillard mental”
    - Vous trouverez une bonne infusion chez Organic India
- **Ginseng** (*Panax ginseng*), si grand épuisement physique, pour la personne âgée
- **Schisandra** (*Schisandra sinensis*), si foie fatigué
- **Astragale de chine** (*Astragalus membranaceus*), si système immunitaire déficient

En ce qui concerne les doses, elles vont dépendre de la personne et de son niveau de stress.

Si vous sentez qu'un adaptogène est trop excitant pour vous, et vous redonne trop d'énergie, diminuez les doses ou passez à une autre plante.

---

3. Plante anti stress ponctuelle

Scutellaire américaine (*Scutellaria lateriflora*)

C'est la plante qui va vous aider à gérer une situation rapidement, si vous avez un évènement stressant qui vous attend dans la journée par exemple. Les deux formes à préférer sont les teintures, si possible de plante fraiche, car elles sont facilement transportables au travail, ou la simple infusion.

Essayez d'abord :

- **Scutellaire américaine** (*Scutellaria lateriflora*), petite lamiacée bien connue des Américains, et efficace dans une grande majorité de cas. 20 à 60 gouttes dans un peu d'eau au besoin, plusieurs fois dans la journée si nécessaire (ref : Michael Moore). Compliquée à trouver en France aujourd'hui (disponible à l'herboristerie Bardou à l'heure où j'écris cet article).

Pensez aussi aux plantes suivantes :

- **Mélisse** (*Melissa officinalis*), si stress accompagné d'anxiété, ou de problèmes digestifs ;
- **Matricaire** (*Matricaria recutita*), si problèmes digestifs, et/ou explosions de colère ;
- **Valériane** (*Valeriana officinalis*), si stress digestif avec crampes, diarrhées, colopathie fonctionnelle ;
- **Verveine officinale** (*Verbena officinalis*), si stress accompagné de bouffées de chaleur ;
- **Agripaume** (*Leonurus cardiaca*), si stress accompagné de peurs avec palpitations ;
- **Tilleul** (*Tilia platyphyllos*), les inflorescence et pas l'aubier.

En ce qui concerne les doses, elles vont dépendre de la personne et de son niveau de stress. Voir les différentes fiches de plantes.

Dans la vidéo, je vous donne un exemple de formulation avec d'autres plantes, pour vous montrer que vous pouvez en utiliser de nombreuses. Pour un litre d'eau, on pourrait utiliser :

- 10 g de fleurs d'oranger ;
- 10 g de sommités fleuries d'**aubépine** ;
- 10 g de feuilles de **passiflore**.

Vous placez les 30 g de plantes sèches dans un récipient, vous versez l'eau idéalement à

85 à 90°C, puis vous laissez infuser 10 minutes à couvert. Vous filtrez et vous buvez une tasse de temps en temps dans la journée.

En résumé

Ces 3 éléments du programme doivent être faits en même temps, et pendant une période de 6 à 8 semaines. N'oubliez pas de tenir un journal avant et après le programme afin de voir comment votre stress chronique a évolué.

Une fois le programme terminé, n'hésitez pas à partager votre expérience en fin d'article !

>> Retour au dossier spécial stress <<

Cette page ainsi que tout le contenu de ce site (vidéos incluses) est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.

Si vous avez aimé cet article, inscrivez-vous à la lettre d'information gratuite et recevez un PDF cadeau sur les plantes !

Email

JE M'INSCRIS

En fournissant votre adresse e-mail, vous acceptez de recevoir la newsletter de la part d'altheaprovence.com et vous reconnaissez avoir pris connaissance de notre politique de confidentialités (traitement et utilisation des données) ➜ disponible ici (clic). Vous pourrez vous désabonner à n'importe quel moment en cliquant sur les liens de désabonnement situés en bas de nos mails ou sur simple demande à l'adresse : contact@altheaprovence.com

Classé sous :Articles

Commentaires

Ewa dit
8 janvier 2024 à 22:31

Bonjour
quelle plante adaptogene serait à considérer dans de cadre du stress chronique avec de l'eczéma ?

Répondre

sabine dit
13 janvier 2024 à 13:48

Bonjour Ewa
difficile de répondre , car il est important de comprendre l'origine du stress, savoir si l'eczéma est d'origine nerveuse, allergique, alimentaire etc , de revisiter l'alimentation, l'hygiène de vie et le contexte psychologique , chaque personne pour des symptômes similaires n'aura pas forcément les mêmes protocoles de plantes.
Je dirai déjà qu'en vivant un stress chronique , se minéraliser est une étape indispensable et pour ça les plantes riches en minéraux sont excellentes , l'ortie étant ma préférée, de même les graines d'ortie qui vont soutenir les surrénales (et vont aider à gérer le cortisol) est aussi une option intéressante, d'ailleurs aux US de plus en plus d'herbalistes la considèrent comme une adaptogène.

Répondre

Miss dit
7 décembre 2023 à 17:36

bonjour,

j'ai eu un diagnostic de bruxisme et c'est vrai que j'ai eu beaucoup de stress ces

dernières années notamment à causes d'échecs à répétition (professionnel, personnels.....). je ne me sent pas dépressive car je suis pleine de vie mais voici mes symptômes du bruxisme :
- serrement des dents notamment douleurs en fin de journée et la nuit
-cervicalgie chroniques , dorsalgies ...
- corps qui est tendu malgré moi qui est contracté
- migraines au levée dû au bruxisme avec quelques maux de tête dans l'année du bruxisme.
douleurs en marchant plus de 30 minutes au niveau des genoux jusqu'aux pieds (comme les articulations)
insomnies à cause des douleurs qui réveils +++ impossible de dormir nuits complète dû aux douleurs cervicales et dorsales qui me réveiller.

actuellement je prend du magnésium, vitamines B , vitamine D , Omega 3 + ashwagandha depuis bientôt 3 semaines et pas d'effets.... j'ai de l'énergie+++ déjà que je suis TDAH j'en est cela me rend j'ai l'impression plus nerveuse ... je prend 5 grammes d'aswagandha.

j'aimerais du coup voir ce que je peux faire , prendre qui pourrait m'aider à traiter ce problème..

merci à vous

Répondre

sabine dit

9 décembre 2023 à 22:29

bonjour Miss
désolée mais je ne peux pas vous répondre, impossible de proposer une consultation privée dans le cadre du site , et là il vous faut un suivi avec un professionnel

Répondre

GAULTIER dit

29 décembre 2022 à 20:23

Bjr Sabine et Christophe,
Merci pour vos articles et sites , très bien construits , instructifs ,tellement pertinents ... et vrais 😉
J'ai un petit questionnement svp :
Si mon parcours peut servir ...
J' ai un rgo déclenché suite à un gros coup de stress dû au virus du C...d.
J'ai découvert les crises d'angoisse puis la dépression et un TGA , suis devenue insomniaque , mon Sympathique s'est emballé et neurotransmetteurs ont flambé

... Très lourde descente , je n'avais jamais " rien eu" pdt 47 ans ... Je me suis (presque) remise grâce aux plantes anxiolytiques et adaptogènes citées ici 😉
N'ayant pas souhaité prendre des IPP,suis sous HCL,enzymes , tisanes .Je ne suis pas encore guérie car mon carnet de bord se fait effectivement au fil des mois .
Ma constitution est (vraiment) froide avec bien sûr la fameuse déficience digestive .
Je prends de la gentiane comme indiqué avt les repas mais je suis de personnalité +++ à la fois verveine et mélisse .Puis-je les prendre , et combiner , à la place svp ? Je prends aussi de la melisse avt de dormir (surtt que suis en préménopause avec les bouffées de chaleur).
Un autre point m'interpelle : depuis ce mois ci , j'ai l'estomac qui me brûle (alors qu'avt , je n'avais qu'une oesophagite) après manger ET jusqu'à 2/3 h après ainsi que bcp de rots .Avt , non .J 'ai refait le test du bicarbonate , car , bien sûr ,aucun rot m^me après 1 h , pas du tout et cette semaine , sur 5 matins à jeun , 1 fois sur 2 , je sors un rôt dès la prise , un petit rôt franc mais pas à accrocher les wagons qd le train entre en gare (on dit ça chez moi ds le sud-ouest qd quelqu'un a un rot bien conséquent :).Cela me fait ça aussi depuis que j'ai introduit les enzymes digestives .Est-ce possible que les enzymes provoquent des troubles ?

Ps : j'ai pris de la HCL depuis juillet mais apparemment pas assez , car il faudrait prendre 600 mais je ne prends qu'un comprimé soit la moitié .
Je vs remercie par avance .
Répondre

sabine dit
30 décembre 2022 à 09:24

bonjour Gaultier
Voici la réponse de Marie notre naturo phyto
Pour prendre enzymes, hcl et plantes toniques amères, l'estomac doit être prêt, a savoir que ces produits peuvent aggraver une gastrite préexistante. Parfois, et c'est peut-être votre cas, il est nécessaire de faire une première phase avec des plantes adoucissantes comme la mauve la guimauve et des plantes anti inflammatoires comme la camomille matricaire, avant de rétablir l'acidité souhaitée de l'estomac. Il faudra d'ailleurs toujours garder ces plantes adoucissantes pendant un moment en parallèle de hcl enzymes gentiane.
Ok pour mélisse et valériane aucun problème sauf bien-sûr si une de ces plantes amène des troubles digestifs dans la digestion basse (intestins) qui

se répercutent dans la digestion haute (estomac).

Répondre

Catherine Gaultier dit
30 décembre 2022 à 10:50

Merci bcp de votre retour.
J utilise depuis le début les 4 plantes adoucissantes citées mais j ai introduit la verveine (et non pas Valériane comme vs l écrivez en réponse pourtant en sachet classique du commerce. Et enzymes donc.
Serait il.possible de consulter avec Marie par visio svp car suis de Bordeaux Et car votre travail. est EXCEPTIONNEL, pour ma part, le + abouti. VRAIMENT MERCI à Christophe et tte son équipe ! J apprécié énormément les naturopathe mais de ts ceux que je suis et glané t infos (même don't ceux là digestion est leur dada) aucun n a cette approche des plantes ET énergétique, avec la constitution, personnalité, qui prévalent aussi en MTC et Ayurveda, médecines vers lesquelles je me tourne pour ces raisons.

Répondre

sabine dit
30 décembre 2022 à 23:43

Oui Marie fait des consultations visios , voici son mail pour la contacter marie@altheaprovence.com

Répondre

Cohen Salomon dit
21 juin 2023 à 15:58

Je ne dois pas être très intelligent, SVP sabine : je ne trouve pas le site pour acheter sur les recommandation de Christophe ?

Répondre

sabine dit
22 juin 2023 à 13:49

bonjour Salomon
de quel site parlez vous ? de toute façon à l'heure d'aujourd'hui Christophe ne propose plus de sites ou de fournisseurs , car ne pouvant

garantir la qualité des produits et le sérieux des personnes (on ne peut pas être derrière tout le monde à vérifier la qualité et tout change en permanence)

Répondre

Sylvie dit
9 septembre 2022 à 14:49

Je suis toujours épaté de voir tout les informations fournie dans vos article et vidéo!!! wow quelle travail et quelle passionné vous êtes, qu'on s'intéresse ou non au plante et a la médecine alternative!! quand on commence a écouter et lire sur votre site ! c'est addictif!! plus que le sucre lol MERCI pour tout ces partages ! a nous d'en faire bon escient!

Répondre

sabine dit
11 septembre 2022 à 15:20

Merci Sylvie
"Met-sage" transmis à qui de droit 🙂

Répondre

Jean-yves DURBIZE dit
14 août 2022 à 16:13

Bonjour Christophe, merci pour vos articles et votre site.
Suite à un article j''ai ramassé de la laitue vireuse 🙁 comment la considérez vous, comme une plante adaptogène ou comme classique antistress, ou ni l'un ni l'autre.
Puis je mélanger avec de la passiflore ?
Merci par avance, et j'espère a un de ces jours en formation chez vous.

Répondre

sabine dit
17 août 2022 à 10:12

bonjour Jean Yves
ce n'est pas une adaptogène, pour entrer dans la "famille" des adaptogènes il faut que la plante réponde à des critères bien précis
je la classe plutôt dans les plantes calmantes, anti stress et analgésiques mais je n'en ai pas l'expérience

Répondre

Fanny dit
3 août 2022 à 19:18

Bonjour à tous les 2,
Je m'étonne de ne pas voir le millepertuis dans cette liste? C'est une grande plante du moral, de la déprime voir la dépression et donc cela a aussi un lien connoté au stress.
Quel est la raison de ce choix? Le choix également de ne pas citer ici le Safran est que c'est une plante onéreuse, voir (trop) précieuse?
Comment est-ce que Christophe utilise ou inclus le millepertuis et le safran dans ce programme anti-stress?
Je vous remercie!

Répondre

sabine dit
11 août 2022 à 11:24

bonjour Fanny
déjà parce que Christophe ne peut pas mettre toutes les plantes , et celles qu'il liste ici est plutôt d'ordre général et s'adresse à des situations de stress en général, la dépression est une situation

plus spécifique et demande des réglages précis.
Le millepertuis a surtout une action qui s'adresse à des situations de dépression saisonnière
je vous invite à lire ces 2 articles en compléments
https://www.altheaprovence.com/millepertuis-hypericum-perforatum/
https://www.altheaprovence.com/safran-epice-plante-medicinale/
Répondre

Claudia B. dit
23 juin 2022 à 10:34

Bonjour, en ce qui concerne les enfants de moins de 12 ans, comment peut on utiliser les plantes adaptogènes? Lesquelles faut il proscrire et lesquelles peuvent être utilisées? Merci d'avance.

Répondre

sabine dit
25 juin 2022 à 23:32

bonjour Claudia
tout dépend du poids de l'enfant , en général les doses sont calculées pour

une adulte d'environ 70kg donc pour un enfant vous faites une règle de 3

Répondre

Min dit
10 juin 2022 à 07:01

Bonjour, d'abord merci beaucoup pour le travail que vous faites,

J'ai accumulé beaucoup de stress pendant plusieurs années jusqu'au jours ou mon corp s'est littéralement effondré, grande fatigue et maux de tête écrasant (céphalées de tensions) qui s'aggravent enpériode prémenstruelet même pendant,

j'ai testé plusieurs plantes adaptogenes et anti stress et Magnésium minéraux omega 3 et vitamines..etc

Ashwaganda et rhodiola à petites doses m'ont causé de l'excitation et irritabilité même nervosité donc j'ai les ai arrêté au bout de quelques jours .

L'aubépine et griffonia me font beaucoup de bien j'ai plus de recul et moins de maux de tête mais leurs effets ne durent pas longtemps (deux semaines à peu près)

Je ne comprends plus rien à ce qui ce passe dans mon corps, dois-je resterles adaptogenes en simultanément avec les anti stress?, pourriez vous m'aider svp je suis perduuuu?

Répondre

sabine dit
10 juin 2022 à 21:12

bonjour Min
désolée mais je ne peux vous répondre , impossible de faire une consultation sur le site , je vous invite à consulter un naturopathe phyto pour vous aider à organiser un protocole adapté à votre cas

Répondre

Cultrera Alicia dit
5 mars 2022 à 19:41

Bonjour,

Merci pour cet article. Vous nous conseilleriez de réaliser ce cycle sur une durée de 6 à 8 semaines une seule fois par an ?

Répondre

sabine dit
12 mars 2022 à 09:57

bonjour Alicia
pour les adaptogènes vous pouvez allez au delà , en fait tant que cela vous fait du bien
ensuite chaque personne avec sa problématique mettra en place une durée qui lui est propre
https://www.altheaprovence.com/plantes-en-cure-ou-en-continue/

Répondre

Nacima dit
14 février 2022 à 01:49

Ma dépression date de 2012 , depuis , je suis stressée au quotidien,mon sommeil est perturbé , non réparateur ,je sens en permanence une grand fatigue moral et physique qui affecte ma mémoire et ma concentration
Quelle plante devrai-je utilisé

Répondre

sabine dit
17 février 2022 à 10:23

bonjour Nacima
je comprends votre problème , par contre je ne peux pas vous proposer un conseil dans le cadre du site, il me parait important de vous faire accompagner au début par un professionnel naturopathe herbaliste , si vous le souhaitez et que vous ne trouvez pas , contactez moi par mail

Répondre

maud dit
8 février 2022 à 15:27

Bonjour, je n'arrive pas a choisir. Je suis partagée entre astragale, eleutherocoque et basilic sacré. Pour une grande fatigue physique et mentale avec du stress, difficultes à m'adapter au rythme intense de la maternité...A être dans l'action.Un automne et un hiver ou j'ai enchainé les virus plus le covid... aujourd'hui difficultés à réfléchir, à être presente à ce que je fais... et prise de poids en plus. Me reconnaissant dans ces 3 plantes, je me demandais si je pouvais les prendre en même temps et si oui à quels dosages? Merci d'avance.

Répondre

sabine dit
8 février 2022 à 22:25

bonjour Maud
je ne peux pas vous répondre d'une manière particulière ,ce n'est pas l'objectif de ce site
vous parlez d'adaptation à la maternité , je ne sais pas où vous en êtes , mais souvent les jeunes mamans ont besoin de temps pour se remettre , les fluctuations hormonales n'y étant pas étrangères
il est important dans ces périodes de se reminéraliser magnésium (ortie par exemple) les vitamines du groupe b ,pour l'adaptogène je tablerai plutôt sur l'ashwagandha (si vous êtes dans une période post partum) ou l'éleuthérocoque
ne pas oublier les omega 3
bref je n'en sais pas assez sur vous , et le site n'est pas le cadre pour ça
il y a des doulas qui accompagnent les jeunes mamans pour les aider à surmonter ces périodes

Répondre

maud dit
8 février 2022 à 22:42

Oui je comprends bien. Merci de votre réponse

Répondre

Maud dit
11 février 2022 à 14:21

Oui je comprends! Désolée 🙂 Merci d'avoir pris le temps de répondre 🙂

Répondre

Cyril dit
10 janvier 2022 à 12:18

Bonjour,
Je suis spasmophile et j'ai fait dernièrement une dépression dont je suis en train de me remettre petit a petit avec des moments de rechutes, je travaille de nuit et je fais beaucoup d'heures, ce qui n'aide bien-sûr pas à se remettre d'aplomb donc j'ai décidé de prendre un mois de repos, ça fait donc 10 jours que je suis en repos mais j'ai une fatigue chronique dont je n'arrive pas à me débarrasser, il m'est impossible de boire du café depuis bientôt 1

ans que mes crises de spasmophilie ont reprise, j'ai essayé le rhodiola mais celui ci me donne une impression d'oppression avec quelques tremblements et des spasmes, pensais vous que le ginseng me ferait les mêmes effet ou agit-il différemment?
Je suis preneur de tout vos conseils.

Cordialement
Répondre

sabine dit
12 janvier 2022 à 14:21

bonjour Cyril
désolée mais je ne peux vous conseiller dans le cadre du site, je vous invite à vous rapprocher d'un naturopathe phyto ou même contacter Marie notre naturopathe
https://www.altheaprovence.com/christophe-bernard-equipe-altheaprovence/

Répondre

Cyril dit
12 janvier 2022 à 14:39

Bonjour,
Très bien je vais le faire de suite.
Merci pour votre réponse.
Cordialement

Répondre

Anne Archambault dit
23 octobre 2021 à 00:00

Bonjour, je vis au Sénégal et je voulais savoir s'il serait possible d'avoir des vidéo sur le splantes d e l'Afrique de l'ouest?
K'ai vu celle sur le. Moringa notamment et je me suis régalée). Je suis Naturopathe et il serait vraiment intéressant d'aller plus loin pour aider mes clients)
Merci de votre retour

Répondre

sabine dit
31 octobre 2021 à 17:16

bonjour Anne
je ne saurais vous dire , mais il se peut que de temps en temps quelques unes puissent être mises en avant

Répondre

Maud dit

26 septembre 2021 à 15:06

Bonjour, en ce qui concerne les plantes adaptogènes, pouvez vous me confirmer ou non si j'ai bien compris: elles ont la capacité à rééquilibrer le fonctionnement du système nerveux et hormonal et elles agissent selon les besoins de chacun? Et avec des spécificités que l'on retrouve selon les plantes?

Pour en venir à un cas plus précis je me demandais que conseilleriez vous à une personne jeune, très active est sous tension depuis des mois (elle ne sait pas s'arrêter), son système nerveux a tellement été en mode orthosympathique qu' aujourd'hui il a des difficultés à dormir avec multiples réveilles nocturnes, grosse fatigue et impuissance .

Merci d'avance et bon dimanche à vous 🙂

Répondre

sabine dit

27 septembre 2021 à 17:51

bonjour Maud

les adaptogènes sont (en résumé succint) non toxiques, augmentent notre pouvoir de résistance aux stresseurs (physiques, chimiques ou biologiques) , normalisent les processus physiologiques (ne sont pas spécifiques

d'un système en particulier)
je ne saurai répondre sur le cas de cette jeune personne sans connaitre (ce qui n'est pas possible dans le cadre du site) mais en règle général lorsque qu'il y a "surmenage" et qu'une personne est presque en quasi burnout
on peut agir sur plusieurs axes
plantes à action ponctuelles (comme par exemple le pavot de californie ou la valériane(là il faut connaitre la personne) après tout dépend de ce qui provoque ces réveils nocturnes (il peut y avoir plusieurs origines qu'il est important de pouvoir cibler)
plantes minéralisantes (ortie, avoine etc)
plantes adaptogènes par exemple ashwagandha , éleuthérocoque (à choisir en fonction de la personne)
revisiter l'hygiène de vie (alimentation , sport, méditation etc.)
Répondre

Maud dit
28 septembre 2021 à 10:01

MERCI!! Belle journée 🙂

Répondre

Suzanne dit
28 juillet 2021 à 03:25

Bonjour,

Vous avez pu écrire cet article sur le programme de sport et de relaxation, du coup ? Si oui, je veux bien un lien, je ne crois pas l'avoir vu en cherchant un peu sur le site. Merci 🙂

Répondre

sabine dit
29 juillet 2021 à 16:22

bonjour Suzanne
à ma connaissance pas encore 🙂

Répondre

Claudia dit
27 juillet 2021 à 20:30

Bonjour Sabine et Christophe,
Je viens d'entendre une nouvelle qui m'a fait sauter au plafond : le parlement européen est en train de préparer une loi qui ferait des huiles essentielles des

PRODUITS CHIMIQUES!! Parce qu'elles contiennent des molécules irritantes.
Est-il possible à votre niveau de faire quelque chose? Action auprès des parlementaires, pétitions nationales, etc ...
Dans quel monde veut-on nous faire vivre?
Répondre

sabine dit
29 juillet 2021 à 15:53

bonjour Claudia
je transmets à Christophe, je prends connaissance de cette information en vous lisant

Répondre

Haziz dit
16 juillet 2021 à 03:30

Bonjour Sabine et Christophe,

Je voulais vous faire un retour sur la racine de kava. Elle me paraît très anxiolytique. Elle a une action très myorelaxante, ce qui permet la détente et la relaxation et favorise beaucoup l'endormissement. Par ailleurs, j'ai senti un effet anti-douleur intéressant.
C'est donc pour moi une excellente plante

pour les personnes ayant un sommeil agité voire des insomnies dues à des douleurs de dos notamment.
À la dose maximale à laquelle je l'ai prise (1 cuillère à dessert seli-bombée), j'ai senti de légers maux de tête mais je ne peux pas affirmer que c'est dû à la kava.
Je la commande chez un herboriste canadien : alchimisteenherbe.com. Elle coûte chère (environ 27€ les 100 g) mais elle vaut vraiment le coup pour les grands anxieux.
J'ai entendu parler d'une personne ayant témoigner de s'être sevrée de l'alcool avc la kava pendant 3 semaines mais à haute dose. Je ne sais pas ce que vaut ce témoignage.
Haziz
Répondre

sabine dit
16 juillet 2021 à 09:59

merci beaucoup pour ce témoignage 🙂

Répondre

Haziz dit
26 juin 2021 à 11:14

Bonjour Sabine,

D'accord merci.
Pas de réponse possible pour la rhodiola non plus ? À la base, peut on la donner à des personnes âgées. Le ginseng, je sais que oui.

Merci
Haziz

Répondre

sabine dit
26 juin 2021 à 19:30

bonjour Haziz
on peut donner des plantes à nos anciens, la difficulté réside dans les médicaments qu'ils prennent , donc c'est du cas par cas , pas toujours évident de faire cohabiter phyto et allopathie , car souvent ils sont fragiles , donc je ne peux pas me prononcer surtout sans connaitre je suis désolée

Répondre

Haziz dit
26 juin 2021 à 20:08

Bonjour Sabine,

D'accord, merci de votre réponse.
Haziz
Répondre

Haziz dit
11 juin 2021 à 15:47

Bonjour Christophe et Sabine,
Je vous contacte car je souhaiterais savoir à quel dosage il faudrait prendre la racine de kava kava. Le fournisseur m'a conseillé une demie à une cuillère à thé par jour, ce qui est trop peu.
C'est pour une personne qui fait des crises d'angoisse très intenses liées à la progression de sa maladie d'Alzheimer et de ses troubles du sommeil.
Je vous remercie de votre réponse.
Haziz

Répondre

sabine dit
14 juin 2021 à 07:05

bonjour Haziz
je ne saurais vous dire car, avant de conseiller quoi que ce soit, il faudrait connaitre la personne, sa constitution,

les médicaments qu'elle prend
de plus il serait important d'établir un protocole ciblé (avec une alimentation adaptée)
lorsque l'on prend une plante pour la première fois on commence toujours par des tous petits dosages
Répondre

Hazize dit
23 juin 2021 à 22:52

Bonjour Christophe et Sabine,

Il s'agit d'une personne âgée de 74 ans atteinte de la maladie d'Alzheimer et d'épilepsie, poids : 40 kg et taille 1.55 mètre.
Elle prenait du lexomil qu'on remplace en ce moment par la kava + huile essentielle de camomille romaine + 5-hydroxytryptophane.
Nous sommes également en train de lui arrêter progressivement son anti-dépresseur (effexor) vu que nous lui donnons le 5-HTP.
Pourriez-vous avec ces éléments m'indiquer une posologie pour la racine de kava ? Je souhaiterais savoir aussi, si on peut ajouter à cette association de la rhodiola car ça reste insuffisant pour les

angoisses, du fait peut être que pour l'instant nous lui donnons peu de kava (1 à 2 caf rases par jour). Pour l'humeur, on a bien une action positive qui s'est faite ressentir rapidement après l'introduction du 5-HTP alors que l'effexor ne semblait plus faire effet.
Je précise qu'il n'est pas possible de lui faire boire infusions/décoctions.

Je vous remercie de votre réponse.
Haziz
Répondre

sabine dit
26 juin 2021 à 09:56

bonjour Hazize
désolée mais non je ne peux pas vous répondre surtout dans le cadre du site

Répondre

« Commentaires plus anciens

Laisser un commentaire

Votre adresse e-mail ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire Avant de poster, merci de lire les instructions ici

Nom *

E-mail *

Site web

Laisser un commentaire

Copyright © 2010–2024 ALTHEA CONSEIL - Tous droits réservés - SIRET : 804485340 00017

Dans ses objectifs d'éducation à l'international, Christophe BERNARD fournit par internet des informations éducatives pour tout lecteur francophone vivant dans n'importe quel pays du monde. Ces données ont été puisées dans la littérature historique et traditionnelle sur les herbes. Elles n'ont pas pour but de remplacer l'avis médical dispensé par un médecin en ce qui a trait aux problèmes d'ordre médical, y compris le diagnostic, le traitement ou la guérison de maladies ou autres affections physiques ou mentales, etc. Il n'est donc aucunement dans l'intention de Christophe Bernard de poser des diagnostics ou d'établir des prescriptions.

Mentions légales - Conditions Générales de Vente - Conditions Générales d'Utilisation